

# Discipulado nº 12.



## Aceptarse a sí mismo.

Seguimos estudiando los grados de la Humildad, en esta oportunidad veremos el segundo grado que es: **Aceptarse a sí mismo.**

Una vez se ha conseguido un conocimiento propio más o menos profundo de cuáles son vuestras virtudes y defectos; viene el segundo escalón de la humildad: Aceptar la propia realidad, aceptarse a sí mismo, o como mejor se conoce: Autoestima.

### 1. LA AUTO-ESTIMA Y EL CRISTIANO.

La autoestima ha sido un tema bastante debatido en todos los medios; tanto seculares, como cristianos. Algunos la apoyan de tal manera que la convierten en una manera de ser "Dioses todopoderosos", otros la muestran como el mismo corazón del ocultismo. Pero como siempre enseño, que lo más complicado es tener de cada tema a tratar, un equilibrio sabio. Es verdad que si la balanza se inclina hacia el lado de

un exceso de alabanza hacia sí mismo, terminará en soberbia y orgullo; pero si se inclina hacia el otro lado, ignorando y rechazando el tema por ser satánico, terminará viviendo una vida de rechazo y derrota. Creo que debemos considerar primeramente lo que dice la Palabra de Dios al respecto y también considerar lo que piensan los profesionales sobre el tema.

La autoestima tiene mala fama en ambientes cristianos, porque parece opuesta a la humildad; ya que entendemos que es humilde quien no se toma demasiado en serio a sí mismo. Pero si lo miramos con mayor profundidad, vemos que la humildad se traduce en un espontáneo olvido de uno mismo, es decir, es humilde ante todo quien no se da demasiadas vueltas a sí mismo. Precisamente he puesto una portada en mi perfil del Facebook, para este mes de marzo, que dice: Humildad, no es pensar menos de ti mismo; sino pensar menos en ti mismo.

Ahora bien, ese egocentrismo no se da sólo en personas vanidosas y arrogantes, sino también en personas que se infravaloran: También la falsa modestia y el auto-rechazo son contrarios a la humildad. Por tanto, para ser humilde, es preciso que uno se acepte a sí mismo tal como es, más aún: es preciso que uno se ame a sí mismo aún sabiendo que tiene defectos.

Los conflictos con uno mismo provienen de la dificultad de aceptar la propia miseria, y nada le reconcilia a uno tanto consigo mismo como el saberse amado.

Cristo nos ha revelado el amor incondicional de Dios por cada ser humano. La Biblia nos dice en **Jeremías 31:3**. **"Jehová se manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia"**. Quien se sepa amorosamente mirado de continuo por un Padre que le ama tal como es, gozará de una paz interior inamovible, a pesar de ser miserable. Sus errores personales no le quitarán esa paz porque sabe que a su Padre le encanta perdonarle cada vez que le pida perdón. Sabiéndose así amado, se amará a sí mismo y, libre de problemas personales, se podrá dedicar de lleno a amar a los demás.

Es lógico que una actitud conflictiva hacia uno mismo dificulte el buen entendimiento con los demás, en **primer lugar**, porque es difícil que quien esté absorbido por sus propias preocupaciones preste atención a las de los demás. En **segundo lugar**, porque quien teme ser rechazado por otros se vuelve susceptible.

Quien se sabe hijo de Dios, se olvida fácilmente de sí mismo y aumenta la calidad de su amor a los demás. En cambio, quien desconoce esa dignidad, se ve impelido a cosechar éxitos que

aumenten su autoestima y le hagan merecedor de la estima ajena. Pero de ese modo nunca alcanza una buena relación consigo mismo y con los demás, porque el yo está envenenado por el amor propio y jamás se satisface del todo.

En las iglesias de hoy en día se ha dejado de hablar sobre la autoestima; tal vez sea porque no entienden bien el tema. Hay cristianos a quienes les resulta extraño que se hable de amor a uno mismo porque piensan que se trata de algún tipo de egoísmo.

No se trata sólo de amarnos a nosotros mismos a causa de nuestras cualidades, sino sobre todo a causa de lo mucho que Dios nos ama.

Si aceptamos el Amor que Dios nos brinda, recibimos la mayor dignidad imaginable: la dignidad de hijos de Dios. **Juan 1:12 Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios;** Ahora bien, ese recto amor a uno mismo resulta ser el modo más eficaz de combatir el egoísmo del yo.



Si miramos en la Biblia, descubrimos que el recto amor a uno mismo siempre ha estado presente. El primer mandamiento es amar al prójimo como a uno mismo.

**Lucas 10: 27 "Aquél, respondiendo, dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con todas tus fuerzas, y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo".**

El mejor antídoto para poder asumir nuestra miseria consiste en descubrir nuestra grandeza de hijos de Dios. Puesto que nuestro yo está "hambriento" de estima, la mejor forma de que no moleste consiste en proporcionarle una "comida" capaz de satisfacerle plenamente.

En vez de pasarnos toda la vida buscando soluciones de recambio que nunca satisfacen del todo, nos conviene acudir directamente a la fuente de nuestra mayor dignidad: la maravillosa realidad de ser amados con locura por un Dios maternalmente paternal.

## **2. SIGNIFICADO DE ACEPTARSE A SI MISMO O AUTO-ACEPTARSE.**

La autoestima es la opinión emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Es la valoración personal que tenemos de nosotros mismos como personas, en las cualidades, necesidades, reconocimientos y logros que poseemos, y en lo que somos individualmente como diferencia ante los demás. Es también el aprecio y amor propio de nosotros mismos, de nuestra persona humana, y del respeto que merecemos como tales ante la sociedad.

La autoestima también es el sentimiento valorativo de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las

experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de nosotros mismos, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.



Casi todos los aspectos de nuestra vida, están relacionados con nuestro nivel de autoestima y por lo tanto, de auto-aceptación.

Sin embargo y a pesar de su importancia, con frecuencia tenemos un concepto equivocado de lo que esta palabra significa. Aceptarse no significa decir:

1. "Ni modo, así soy y no puedo hacer nada al respecto, este es mi destino". Esto es resignarse.
2. "Así soy y el que me quiera bien y el que no, es su problema". Esta actitud puede reflejar rebeldía, enojo o soberbia, pero no aceptación.

3. "Pobre de mí, que no tuve la suerte de nacer con las cualidades necesarias para tener éxito en la vida" Estas palabras indican una posición de víctima.
4. "No podía haber evitado el problema o mi conducta, porque esta es mi manera de ser" Eso es irresponsabilidad.

Autoestima no quiere decir aceptar lo que eres sin hacer nada al respecto. De hecho, es al revés. Para cambiar, mejorar o manejar aquello que te causa problemas, lo primero que tienes que hacer es reconocerlo y aceptarlo, pero sin crear una relación de enemistad contigo mismo.

Autoestima es dejar de pelearme conmigo mismo y con la vida, la suerte, Dios, el destino, mis antepasados, etc., por ser como soy.

Es decir con tranquilidad y satisfacción, pero sin emitir un juicio de valor: "Mi cuerpo, mis sentimientos, pensamientos, deseos, conductas, hábitos, etc., son parte de mí, independientemente de que algunos me gusten y otros no". "Son parte de mí, pero no son yo" "Esta es mi realidad". "Lo que es, es".



Es la habilidad de ver y reconocer las cosas tal como son, en este momento.

La auto-aceptación se refiere a cualquier

aspecto relacionado con el ser humano: su edad, su estado de salud, sus características físicas y psicológicas, etc.

Autoestima significa sentirse feliz de quienes somos. Es aceptar, apoyar y aprobarse a uno mismo y a todas nuestras partes, inclusive las que no nos gustan. Es no juzgarnos a nosotros mismos.

La mejor manera de aceptarnos a nosotros mismos es tomar la decisión. Tenemos que tomar la decisión de aceptarnos incondicionalmente: "Yo me acepto a mi mismo incondicionalmente".

**El próximo paso en el proceso es tomar conciencia.**

Cuando tomamos conciencia de que tenemos un problema lo podemos resolver.

Hay muchas maneras de volverse conciente de tu falta de auto aceptación, también hay muchas áreas que no siempre aceptamos, como ser nuestros cuerpos, nuestras relaciones, nuestro trabajo, etc.

Aceptarse a si mismo es un paso fundamental en el proceso de adquirir una autoestima saludable porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo.

### **3. COMO ACEPTARSE A UNO MISMO Y MEJORAR TU AUTOESTIMA**

La aceptación de uno mismo con todos nuestros atributos positivos y negativos es de hecho una tarea muy difícil de dominar. Sin embargo, el darse cuenta de que el camino a la aceptación de uno mismo no es inalcanzable, es la clave de todo el proceso para dar el primer paso y mejorar tu autoestima.

En primer lugar debes comenzar el proceso mediante la eliminación de los pensamientos negativos que te suelen dominar. Creer en tus logros es fundamental para empezar a inculcarte pensamientos positivos que eliminen la presencia de malos sentimientos no deseados que pueden hacerte sentir que tu vida sea un fracaso.

El mejor camino para mejorar tu autoestima es que te concentres en tus cualidades positivas para conseguir esa motivación y ayudarte a empujarte a ti mismo hacia adelante haciendo que la tarea de alcanzar objetivos sea más fácil.

La Biblia nos enseña a pensar en cosas positivas, lo encontramos en **Filipenses 4:8** **"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad"**.

#### **4. CONSEJOS SIMPLES SOBRE COMO ACEPTARSE A UNO MISMO**

- **La principal pauta que debes aceptar es que tu forma de ser y tu personalidad no deben ser influenciadas por las opiniones de los demás.**



Es natural esperar que las personas suelen juzgar y tratar de manipular las acciones del otro, sin embargo nunca debes aceptar como algo irrefutable esas opiniones, más allá de un cierto límite que te puede servir para ayudarte a mejorar la autoestima.

El vivir para agradar a los demás te hará una persona infeliz y afectará directamente el nivel de tu confianza en el largo plazo. Intenta relacionarte y seguir adelante en tu vida con una autoimagen positiva sobre ti y aceptarte por quién eres, con tus defectos y tus virtudes. A su vez, el tomar las decisiones que crees, siempre será la mejor opción que podría haber sucedido teniendo en cuenta las circunstancias que te llevaron a ello. De todas las decisiones se aprende, las que fueron buenas seguramente las disfrutarás y las que consideras que no han sido acertadas debes considerarlas como un aprendizaje a futuro. Verás como con el paso del tiempo logras mejorar tu autoestima adoptando esta forma de pensar.

- **Acepta tus imperfecciones y nunca permitas que el miedo nuble tus juicios y decisiones.**

Todos los seres humanos cometemos errores, pero el éxito radica en su capacidad de utilizarlos como una forma de superación y nunca dejar que las emociones destructivas gobiernen sus sentimientos.

- **Deja el hábito de compararte con los demás.**

Simplemente tienes que entender el hecho de que tú eres único y que tu belleza interior radica en que te tienes que aceptar tal cual eres.

**Romanos 12: 3 "Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual**

**que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno".**

**1 Corintios 15:10. "Pero por la gracia de Dios soy lo que soy; y su gracia no ha sido en vano para conmigo, antes he trabajado más que todos ellos; pero no yo, sino la gracia de Dios conmigo."**

El Apóstol Pablo conocía muy bien la gracia de Dios, de modo que habla con conocimiento de causas. Él que había sido perseguidor de la iglesia, el Señor tuvo gran misericordia al escogerlo, en su debilidad conoció el poder de Dios; y en sus persecuciones y naufragios Dios lo guardó.

Dios lo capacitó mediante su abundante gracia para llevar a cabo su obra con éxito por toda Asia y Europa levantando pueblo para el Señor donde quiera que llegaba. Pero Pablo no se volvió a la locura del orgullo, él no pensó que era mérito suyo todo cuanto le aconteció, ni se envaneció por la revelación recibida, sino que daba la gloria a Dios.

Ahora bien, el Apóstol reconoce que la misma gracia de Dios que fue derramada sobre él ha sido dada a todos los creyentes sin excepción, quizás manifestándose de diferentes maneras, pero la misma gracia.

De modo que Pablo hace un llamado a la

cordura de todos los creyentes que han gustado la gracia de Dios en todas sus formas. Les dice: "que no tenga más alto concepto de sí que el que deben tener" Debemos tener un sano y alto concepto de nosotros mismos, correspondiente a la realidad de la identidad que hemos recibido y conforme al don o dones que Dios nos haya dado. Pero no debemos tener un concepto más alto que el adecuado, que el justo y equilibrado.

Es un deber de cada creyente tener un buen valor de si mismo siempre contemplándose desde la perspectiva del amor y la gracia de Dios. ¡Es tanto lo que Dios ha hecho para dignificarnos! Dios nos tiene en tan gran estima, que es un pecado el menospreciarnos a nosotros o menospreciar a cualquier otro.

Es necesario que entendamos la diferencia entre humildad y auto desprecio. El menoscabo no es humildad, sino la actitud mental de alguien que no está equilibrado ni sano. La humildad es el reconocimiento y la aceptación de la valoración justa que hace Dios de nuestras vidas. La humildad se aprende cuando nos unimos a Jesús mediante la cruz y nos convertimos en seguidores fieles de su enseñanza.

**Mateo 11:29. "Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas."**